L'équipe Shia974

AL-KISA FOUNDATION
UNDER THE CLOAK OF GUIDANCE AND MERCY

MON JOURNAL CORANIQUE EXTRAORDINAIRE

Écrit par Tahseen Shariff

Illustré par Noor Nasrallah

KISA PUBLICATIONS
Sous la guidance de Moulana Nabi R Mir (Abidi)

MON JOURNAL CORANIQUE EXTRAORDINAIRE

TRANSLITÉRATION

Les termes arabes ont été transcrits selon ces règles

ء	a, i ou ou (en début de mot)
ء	’ (en milieu ou en fin de mot)
ا	a
ب	b
ت	t
ث	th
ج	j
ح	ḥ
خ	kh
د	d
ذ	dh
ر	r
ز	z
س	s
ش	sh
ص	ṣ
ض	ḍ
ط	ṭ
ظ	ẓ
ع	ʿ
غ	gh
ف	f
ق	q
ك	k
ل	l
م	m
ن	n
ه	h
و	w
ي	y

ـَ	a
ـِ	i
ـُ	u
ـّ	lettre doublée
آ / ـَا / ى	ā
ـِي	ī
ـُو	ū

*Veuillez noter que la translitération ne respecte pas à 100% les règles de tajwīd

Avertissement : Les textes religieux ne sont pas traduits textuellement afin de permettre aux enfants de mieux les comprendre

Copyright ©2024 de Al-Kisa Foundation ; SABA Global

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans une autorisation écrite préalable de l'éditeur, à l'exception de brèves citations dans des critiques et d'autres utilisations non commerciales autorisées par la loi du copyright.

Pour des demandes d'autorisation, veuillez contacter l'éditeur à l'adresse ci-dessous :

Kisa Publications
4415 Fortran Court
San Jose, CA 95134
www.alkisafoundation.org
info@alkisafoundation.org

PRÉFACE

Le Prophète Mouḥammad (saw) a dit : « Nourrissez et élevez vos enfants de la meilleure façon qui soit. Élevez-les avec l'amour des Prophètes et des Ahloul Bayt (as). »

La littérature est une forme de média influente qui façonne souvent les pensées et les points de vue de toute une génération. C'est pourquoi, afin d'établir une base islamique pour les générations futures, il y a un besoin urgent de littérature islamique convaincante. Au cours des dernières années, ce besoin s'est fait de plus en plus sentir dans les centres islamiques et les écoles du monde entier. En raison de la dissonance croissante entre les parents, les enfants, la société et les enseignements de l'Islam et des Ahloul Bayt (as), ce besoin est devenu encore plus pressant. La Fondation Al-Kisa et sa filiale, Kisa Kids Publications, ont été conçues dans le but de combler ce fossé grâce aux conseils de ʿoulamāʾ et à l'aide des éducateurs. Nous aimerions que cet effort et cette plateforme soient communs. C'est pourquoi nous souhaitons sincèrement recevoir des commentaires constructifs et de l'aide à quelque titre que ce soit.

L'objectif de ce journal est une humble tentative de se connecter au Qourʾān et d'appliquer ses conseils de manière pratique dans les différentes circonstances dans lesquelles chaque individu se trouve. Bien sûr, lorsqu'il s'agit du noble Qourʾān, Allah (swt) a révélé ce livre comme un livre de guidance. Il contient tous les éléments de guidance dont nous avons besoin pour réussir dans ce monde et dans l'autre. Le Qourʾān est au cœur de tous les autres livres révélés depuis le Prophète Adam (as) jusqu'au Prophète Mouḥammad (saw). C'est le livre le plus complet et le plus exhaustif, et il est donc éternel pour toute l'humanité.

Lorsqu'il s'agit de se connecter à ce grand livre, il existe de nombreux niveaux dans lesquels nous pouvons nous plonger. De la simple lecture à la compréhension du sens, de l'application du Qourʾān à l'enseignement du Qourʾān aux autres, en passant par des aspects plus profonds tels que le tafssīr etc. Chaque āyah peut également comporter différentes couches de

compréhension en fonction des défis ou des circonstances auxquels nous sommes confrontés.

Sœur Tahseen Shariff a fait part de son expérience personnelle de l'impact que certains āyāt du Qour'ān ont eu sur elle, même à un jeune âge, et elle a voulu partager cette expérience avec d'autres jeunes lecteurs. Les versets ne sont pas classés par ordre chronologique ; ils sont plutôt présentés de manière à renforcer le développement de l'esprit des lecteurs et à les aider à faire des choix significatifs, axés sur des objectifs, en s'appuyant sur les conseils du Qour'ān. Ce contenu a ensuite été rendu vivant par Sœur Noor Nasrallah grâce à de magnifiques graphismes qui captent l'attention du lecteur. Qu'Allah les bénisse abondamment, elles et leurs familles.

Ce projet est un excellent exemple de membres de la communauté qui s'adressent à la Fondation Al-Kisa avec leurs propres contributions et idées créatives et qui utilisent la plateforme pour partager leur travail avec l'ensemble de la communauté. Nous accordons une grande importance à ces idées et nous les renforçons par des lignes directrices, en examinant le projet avec des professionnels et des universitaires, en examinant le contenu et les graphiques d'un point de vue holistique, en pilotant et enfin en publiant le travail.

Nous espérons que ce livre vous aidera à renforcer votre lien avec le Qour'ān. S'il aide ne serait-ce qu'une seule personne à approfondir sa relation avec le Qour'ān, ne serait-ce qu'un tout petit peu, c'est un projet réussi, inshā'Allāh.

Nous espérons que vous et vos enfants apprécierez ce journal et l'utiliserez comme un moyen d'atteindre cet objectif, inshā'Allāh. N'oubliez pas de vous souvenir de nous dans vos dou'ās et bénissez-nous de vos commentaires.

Nous prions Allah de nous donner la force et le tawfīq pour accomplir nos devoirs et responsabilités.

Avec mes Dou'ās,
Nabi R. Mir (Abidi)

DÉDICACE

Cet ouvrage est dédié au bien-aimé Imām de notre temps (ajtfs). Qu'Allah (swt) hâte sa réapparition et nous aide à devenir ses sincères compagnons !

REMERCIEMENTS

Le Prophète Mouḥammad (saw) a dit : « Le jour de la Résurrection, l'encre de l'érudit sera comparée au sang du martyr sur la balance. Et l'encre de l'érudit pèsera plus lourd que le sang du martyr. »

Nahj al-Faṣāḥah, Parole #3222

Les récompenses véritables ne viennent que d'Allah (swt) mais nous aimerions remercier sincèrement Sœurs Sabika Mithani, Abeda Khimji, Rumina Hashmani, Ayman Jagani, Zamena Momin, Erum Hasni et Noor Nasrallah. Nous souhaitons remercier en particulier Sœur Tahseen Shariff. Qu'Allah (swt) les bénisse dans ce monde et dans l'au-delà !

DÉDICACE AUX MARḤOŪMĪNE

Veuillez réciter une Soūrah al-Fātiḥah pour les Marḥoūmīne des familles Mulji et Rattansi, en particulier Marḥoūm Alhaj Akber Mulji, Marḥoūmah Gulbanu Mulji, Marḥoūm Shabbir Rattansi, Marḥoūmah Mansura Rattansi et les Marḥoūmīn de la famille Nasrallah, en particulier Marḥoūm Sayed Sahib Nasrallah, et Marḥoūmah ʿIlweeya Thawiya Nasrallah.

Note aux parents

Salāmoun ʿalaykoum !

J'étais très jeune lorsque je suis allée vivre avec mes grands-parents alors que mes parents déménageaient dans une autre ville où il n'y avait pas de bonnes écoles. J'avais douze ans lorsque j'ai perdu ma mère. C'est à cette époque que j'ai appris certains versets du Qour'ān qui m'ont permis de résister et d'affronter la vie avec optimisme. Jusqu'à présent, certains versets me donnent l'élan nécessaire pour relever n'importe quel défi. J'ai donc décidé de partager certains d'entre eux dans ce livre.

Ce journal est conçu pour aider les enfants âgés de 9 à 13 ans à développer un lien plus personnel avec le Noble Qour'ān tout en renforçant leur propre réflexion.

Le matériel présenté ici a été soigneusement revu afin que les activités ne fassent pas seulement participer l'enfant mais le divertissent également.

Nous espérons que ce journal fournira une base fondamentale qui ouvrira les perspectives du Noble Qour'ān aux jeunes esprits de nos enfants, les encourageant à continuer à trouver des règles de vie pratiques dans ce noble livre.

Tahseen Shariff
- Maîtrise en éducation spéciale inclusive
- Diplôme en conseil aux enfants et aux adolescents
- Directrice adjointe de l'école internationale islamique Al Muntazir

SOMMAIRE

9 NOTE AUX PARENTS

VOTRE HISTOIRE ! 12

14 LE QOUR'ĀN, MON GUIDE

UN STATUT ÉLEVÉ ! 15

16 LES QUALITÉS D'UN LEADER

QUE PUIS-JE FAIRE POUR MA COMMUNAUTÉ ? 18

19 UN GRAND POTENTIEL !

LES ÉTAPES VERS LA PRODUCTIVITÉ 21

22 LA CONFIANCE EN ALLAH

LES OBSTACLES À LA PRODUCTIVITÉ 23

24 QUE PRÉFÉREZ-VOUS ?

RÉFLÉCHISSEZ À VOS CHOIX 25

26 UN BON ASSISTANT

LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE ÉPROUVÉ 27

28 S'ENTRAÎNER À PERSÉVÉRER

LE POUVOIR CÉRÉBRAL 29

30 LE POUVOIR DE CHOISIR

NOTRE PUISSANTE ÂME 31

32 SUPERPUISSANCE

PERSÉVÉRER DANS SES OBJECTIFS 34

35 SOYEZ I.SMART
MES OBJECTIFS I.SMART 36
37 LE SUCCÈS
SOS ! 38
39 CALMER L'ESPRIT
RÉFLEXIONS EN PLEINE CONSCIENCE 40
41 PROBLÈME + SOLUTION
CAUSES, PROBLÈMES et CONSÉQUENCES 43
44 LA GRATITUDE
LES 12 BÉNÉDICTIONS 45
46 RÉFLEXION DE GRATITUDE
DÉVELOPPEMENT 48
49 SE CONNAÎTRE
CONNAISSANCE DE SOI 50
51 RÉFLEXION PERSONNELLE
QUIZ SUR LES STYLES D'APPRENTISSAGE 52
53 LE PROCESSUS DU CHANGEMENT
CHOISIR DE CHANGER 54
55 MON JOURNAL QUOTIDIEN
NOTES 56

VOTRE HISTOIRE !

Celui qui se connaît connaît son Seigneur.
Ghourar al-Hikam, Hadith #10031

En réfléchissant sur vous et sur votre passé, vous réussirez à construire un meilleur futur, insha'Allah. Vous pouvez écrire ou dessiner votre histoire dans les encadrés. Quels événements importants ont marqué votre vie ? Quels sont vos plus grands souvenirs ? Qu'est-ce qui vous passionne ?

Où êtes-vous né ?

Quand j'étais petit...

Mon plus grand combat est...

Je trouve difficile de...

Ce que j'aime faire le plus est...

J'espère que...

Outre l'épanouissement personnel, l'appartenance à une communauté nous donne des bases solides. Dans les cases ci-dessous, indiquez les liens qui vous unissent à votre communauté.

Notre but ultime dans la vie

Notre but ultime est de nous rapprocher d'Allah (swt) et d'avoir une belle maison au Jannah !

Meilleur souvenir à la mosquée

Un aspect de mon dīne (ma religion) que j'aimerais améliorer

Je me vois contribuer à la communauté à l'avenir en tant que...

Qui, dans la communauté, est votre modèle ?

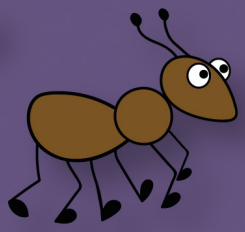
Ce que je préfère dans ma foi, c'est...

J'espère qu'à l'avenir...

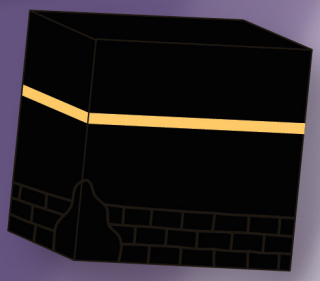
Pour moi, le Qour'ān est...

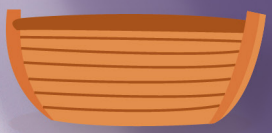
J'aime réciter le Qour'ān quand...

Mon premier souvenir du Qour'ān est...

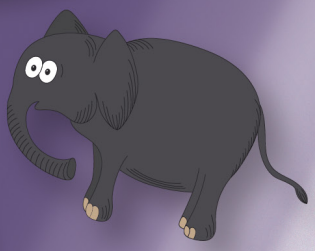


Mon histoire préférée dans le Noble Qour'ān est... et pourquoi ?





Ma soūrah préférée est...



SOURATE AL-BAQARAH (2), VERSET 30 :

L'orsque Ton Seigneur confia aux Anges :
« Je vais établir sur la terre un vicaire/représentant (khalifah) ».

Allah (swt) dit à Ses anges que les humains ont reçu la connaissance, la volonté et une position sur Terre. Ils sont les chefs et les gardiens de la Terre.
Toutes les forces, tous les trésors, toutes les mines et tous les potentiels de la Terre sont soumis à la volonté de l'être humain.

Imaginez que vous êtes le représentant de votre pays _____ à une conférence mondiale. De quelles compétences auriez-vous besoin pour représenter au mieux votre pays dans le monde entier ?
Dressez une liste de compétences ici. N'oubliez pas de faire preuve d'ouverture d'esprit et de vous concentrer sur les besoins de votre pays.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

UN STATUT ÉLEVÉ !

LES QUALITÉS D'UN LEADER

Pensez maintenant à votre rôle de représentant d'Allah (swt) sur Terre. Quelles sont les qualités dont vous avez besoin pour être un humain responsable qui assure le meilleur pour la Terre ?

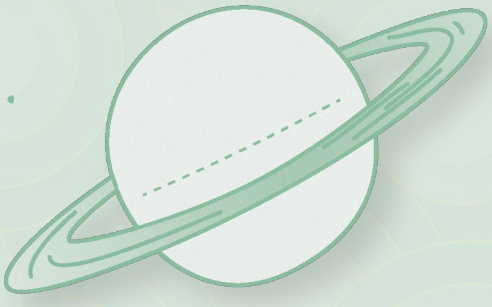
UN GRAND POUVOIR IMPLIQUE UNE GRANDE RESPONSABILITÉ !

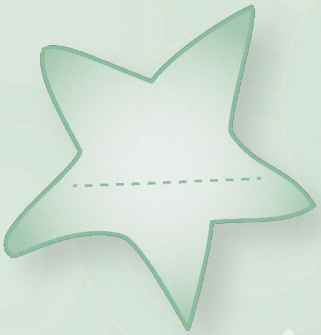
Sourah Louqman 31, verset 20 :

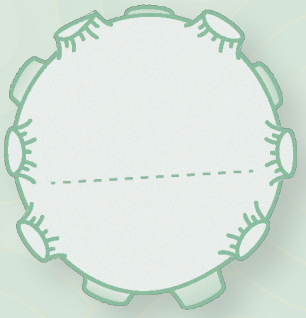
Ne voyez-vous pas qu'Allah VOUS a assujetti ce qui est dans les cieux et sur la terre ?

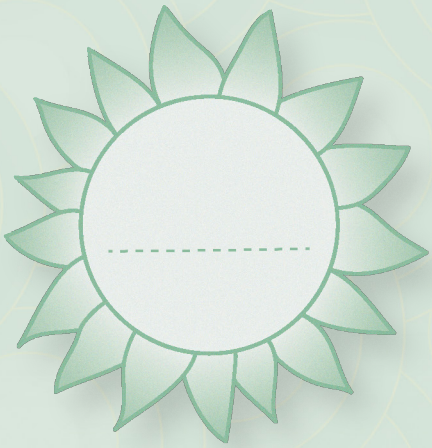
Wow ! Tout ce qui se trouve sur cette Terre, dans l'espace et partout ailleurs a été créé pour nous. Allah (swt) nous rappelle à nouveau que toutes Ses autres créations sont pour nous et que nous devons servir en tant que Ses représentants.

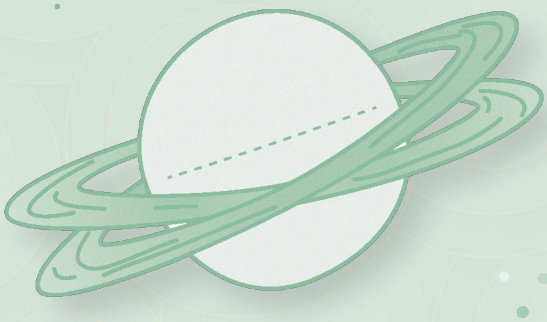
Choisissez six attributs d'Allah (swt) parmi Ses magnifiques Noms que vous pouvez adopter dans votre vie afin d'en être le meilleur représentant.











QUE PUIS-JE FAIRE POUR MA COMMUNAUté ?

La Terre a été créée pour vous, mais vous avez été créés pour Allah (swt).

Si tout est pour nous, nous devons en prendre soin.
Réfléchissez à ce que vous pouvez faire.

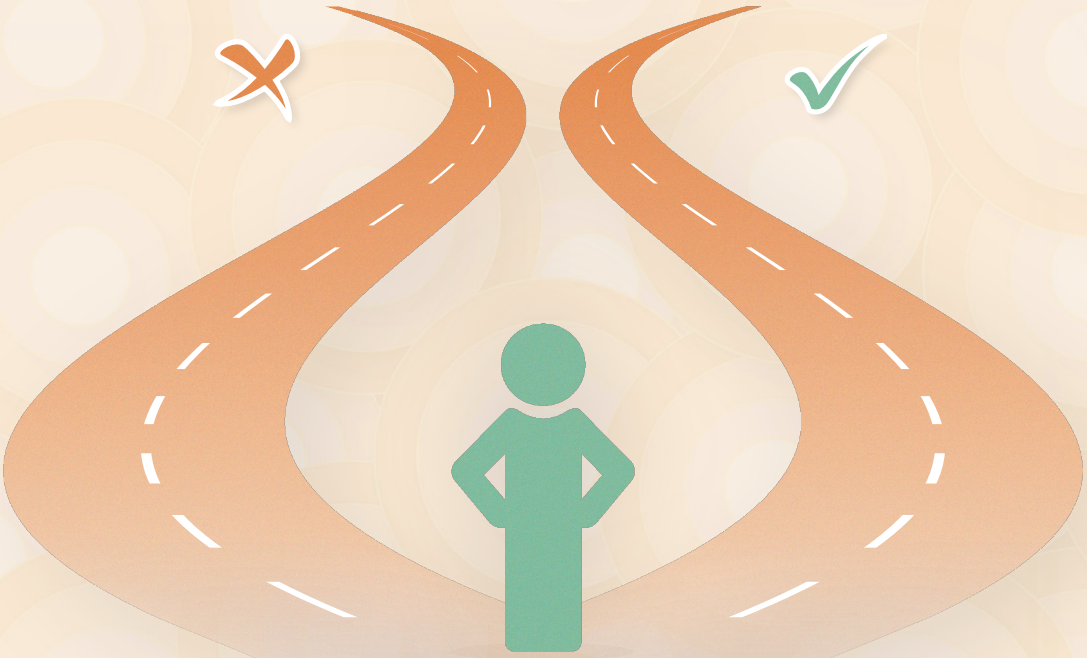
Je peux enseigner une compétence que je connais

Quel comité puis-je rejoindre ?

Comment puis-je prendre soin de la création d'Allah (swt) ?

Je peux me porter volontaire en tant que...

UN GRAND POTENTIEL !



Sourah Baqarah,
verset 30

Ils [Les anges] dirent : « Vas-Tu y désigner un qui y mettra le désordre et répandra le sang, quand nous sommes là à Te sanctifier et à Te glorifier ? »

Il [Allah] dit : « En vérité, Je sais ce que vous ne savez pas ! »

Le verset se poursuit avec les anges qui pensent à toutes les mauvaises choses que les humains peuvent faire, alors que seul Allah (swt) connaît le grand potentiel qui est en nous. Allah nous fait confiance et nous pouvons toujours choisir le bon chemin.

Associez les mots arabes du verset à leurs significations :

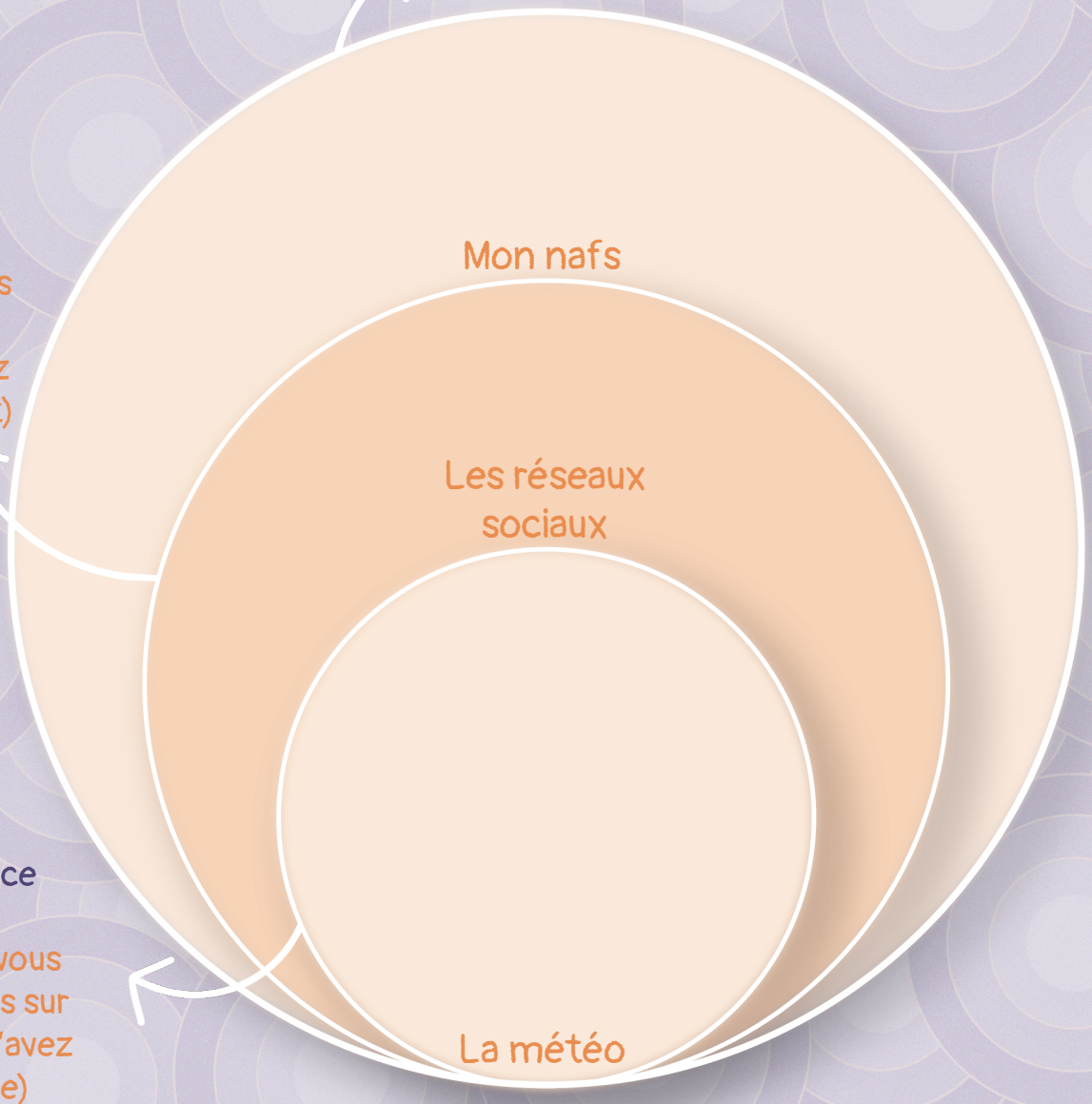
Représentant	لِلمَلائكة
Je sais	ألاَرْضِ
Aux anges	خَليْفَة
La Terre	اَعلَمُ

Les anges ne connaissaient pas le secret, c'est-à-dire le potentiel que les êtres humains avaient en eux et qui leur permettrait de devenir encore meilleurs que les anges. MAIS il faut avoir la foi et faire les bons choix. Beaucoup de choses influencent nos choix et ce que nous pouvons contrôler.

Vous trouverez ci-dessous une activité sur votre cercle de contrôle. Réfléchissez à ce que vous pouvez contrôler, à ce que vous ne pouvez pas contrôler, et à ce qui vous mènera à faire de bons et mauvais choix.

Cercle de contrôle
(Les choses sur lesquelles vous avez un contrôle direct)

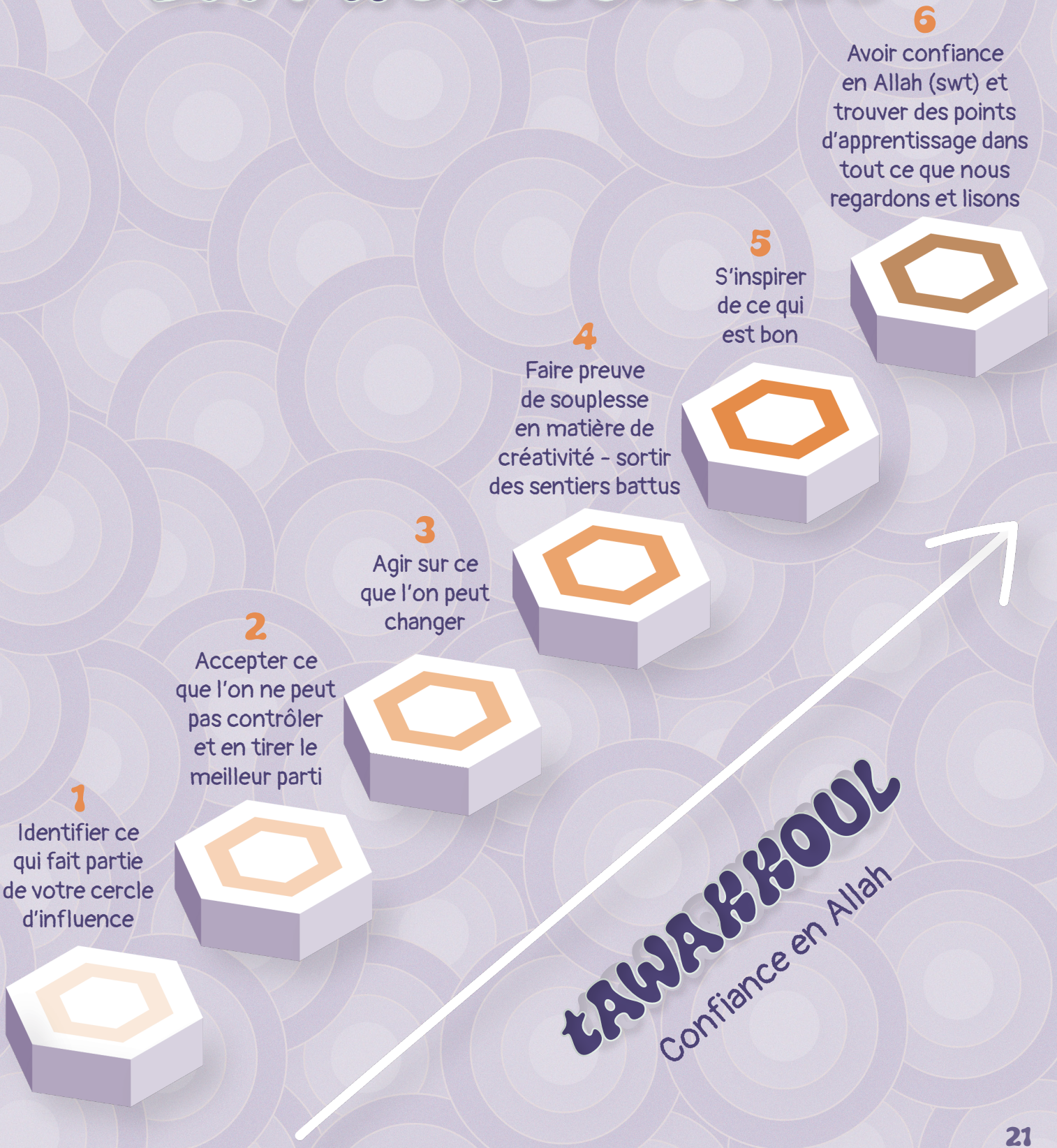
Cercle d'influence
(Les choses qui vous concernent et sur lesquelles vous avez un contrôle indirect)



Cercle d'absence de contrôle
(Les choses qui vous concernent, mais sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle)

Complétez les cercles

Les étapes vers la productivité



LA CONFIANCE EN ALLAH

J'ai le potentiel d'être le meilleur de la création

Allah (swt) me soutient

J'ai Allah (swt) à mes côtés

Allah (swt) me fait confiance pour être Son représentant

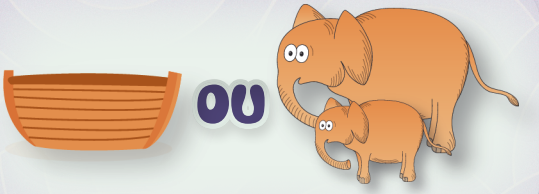
Allah (swt) m'aime le plus

Allah (swt) est Omniscient, il sait donc ce qui est le mieux pour moi.
Il est Tout Puissant donc Il a la capacité de m'aider.
Il est Tout Aimant donc Il VEUT m'aider.
LAISSEZ-VOUS TOMBER DANS LA CONFIANCE EN ALLAH (SWT) !
Ajoutez vos propres affirmations positives à gauche !

LES OBSTACLES À LA PRODUCTIVITÉ

QUE PRÉFÉREZ-VOUS ?

Faites marcher votre imagination et pensez aux histoires du Noble Qour'ān. Que feriez-vous si vous étiez dans cette situation et pourquoi ? Discutez-en également avec vos parents !



Construire l'arche, OU prendre soin des animaux ?

Être jeté dans un puits OU être avalé par une baleine ?

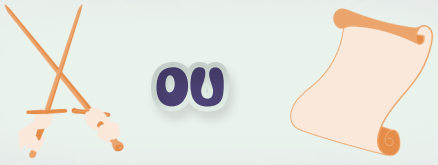
Voir le Prophète Soulaymān (as) parler à la fourmi, OU assister à l'arrivée miraculeuse du Trône de Saba ?

Voir les oiseaux empêcher les éléphants de détruire la Ka'bah OU voir l'armée de Fir'awn se noyer ?

Être avec le Prophète Moussā (as) lors de son voyage pour rencontrer le Prophète Khiḍr (as), OU l'accompagner lors de son ascension du Mont Sinaï ?

Voir le Prophète 'Īssā (as) parler dans son berceau OU le voir créer des oiseaux à partir d'argile et leur insuffler la vie ?

Être mort pendant 100 ans puis ressuscité comme le Prophète Ouzayr (as), OU être endormi pendant 300 ans comme les compagnons de la grotte ?



Combattre lors de la bataille de Badr OU faire partie du traité de paix avec les Mecquois ?

RÉFLÉCHISSEZ À VOS CHOIX

Réfléchissez à vos choix et au POURQUOI qui les sous-tend. L'une des choses les plus importantes est que nous reconnaissions notre RÔLE et notre RESPONSABILITÉ. Que ce soit en tant qu'enfants, étudiants, frères et sœurs, amis, membres de la communauté etc. Quels sont VOS rôles ? Quelles sont VOS responsabilités ?

Pourquoi avez-vous choisi une situation plutôt qu'une autre ?
Est-ce que c'est ce qu'Allah (swt) attend de vous ?

UN BON ASSISTANT

Pensez à vous en tant qu'assistant / partisan

Quel Prophète aideriez-vous ?

Comment l'aideriez-vous ?

LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE ÉPROUVÉ
POUVEZ-VOUS LE SUPPORTER ?

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَآ

« Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. »

Sourate al Baqarah (2), verset 286

L'une des façons par lesquelles Allah aide nos muscles spirituels à se renforcer est par le biais des épreuves. Tout le monde sera éprouvé.
Pouvez-vous supporter une épreuve ? Sur quoi avez-vous été éprouvé ?
L'āyah confirme que, quels que soient les défis qui se présenteront dans votre vie, ils ne viendront que lorsque vous serez en mesure de les relever.

Allah nous a donné deux outils très importants :

1. LE CERVEAU

2. LA VOLONTÉ

Le Seigneur Tout-Puissant, l'Omniscient, le Bienveillant et le Protecteur a fait du cerveau un outil très puissant et flexible.
Il a la capacité d'emmagasiner autant de nouvelles connaissances que vous pouvez en acquérir. Le cerveau perçoit les nouveaux et les anciens défis et il détermine la voie à suivre.
Cependant, il est affecté par ce que nous pensons de nous-mêmes.
C'est la façon dont vous vous parlez à vous-même qui décidera de votre réussite ou de votre échec.

S'ENTRAÎNER À PERSÉVÉRER

Pour cette activité, essayez de vous rappeler un moment où votre plan a échoué ou quelque chose s'est mal passé.
Utilisez ce tableau pour faire part de vos réflexions et de ce que vous ferez dans le futur.

Que s'est-il passé ?

Quelles étapes avez-vous suivies pour accomplir votre tâche ?

Avez-vous fait des reproches à quelqu'un en lui disant que c'était sa faute ?

Quelle a été votre réaction lorsque vous avez échoué ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous avez été testé ?

Qu'avez-vous appris qui vous aidera à faire mieux la prochaine fois ?

Avez-vous pensé à l'amour d'Allah et cela a-t-il changé votre état d'esprit ?

Quel est le nouveau plan ?

Comment allez-vous gérer les pensées qui vous empêchent d'essayer ?

LE POUVOIR CÉRÉBRAL

La récitation et l'écoute des versets du Qour'an, les poèmes, les livres et l'art aident le cerveau à se détendre et à mieux apprendre.

Qu'aimez-vous faire pour vous détendre ?

Les bons aliments peuvent améliorer les fonctions cérébrales, la mémoire et la concentration. C'est pourquoi l'Islam insiste sur l'importance de la nourriture halal.

Quel est votre en-cas préféré ?

Le cerveau fonctionne mieux après un exercice ou un sport ! Même nos prières quotidiennes sont similaires au yoga !

Comment restez-vous actif ?

Le sommeil améliore la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes.

Que faites-vous avant de vous endormir ?

Le rire améliore la mémoire. Notre Prophète (s) et nos Imams (a) ont toujours souri, même dans les moments difficiles.

Qu'est-ce qui vous fait rire ?

Le cerveau compte 100 milliards de neurones !

Que voulez-vous apprendre ?

Apprendre de nouvelles choses rend le cerveau plus fort et avec la pratique, on s'approche de la perfection ! C'est pourquoi le Prophète (s) a dit : « Apprenez du berceau à la tombe ».

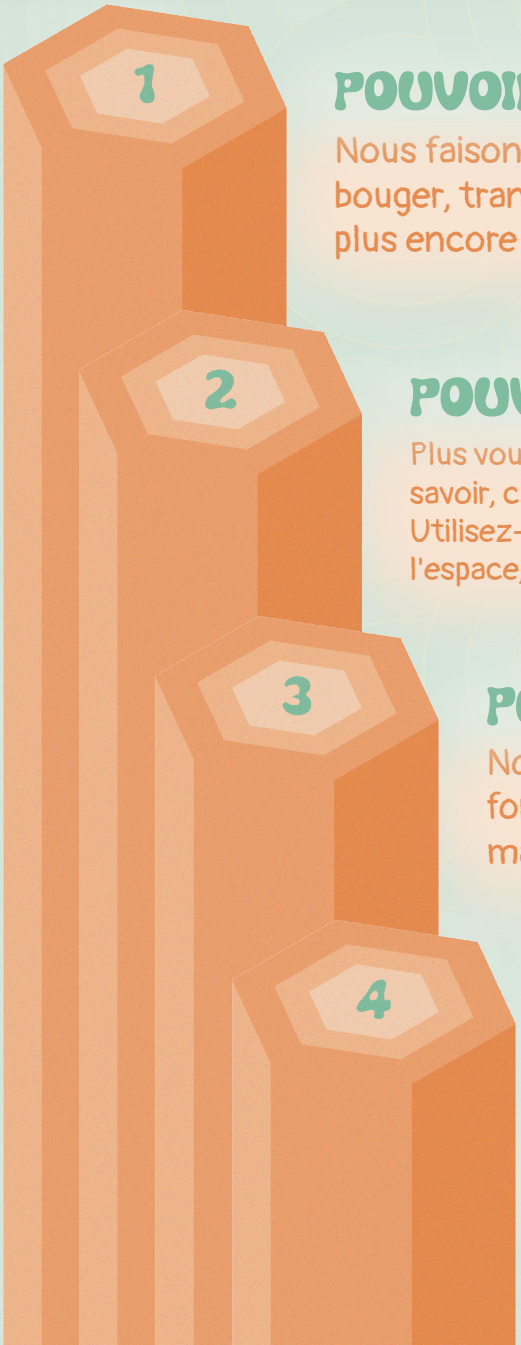
MENSONGE

VÉRITÉ

LE POUVOIR DE CHOISIR

Nous avons montré à l'humanité la voie de la vérité et celle du mensonge ; elle peut choisir la voie de la guidance et remercier, ou celle de l'ingratitude.

Sourate al Inssâne (76), verset 3



POUVOIR DU CORPS PHYSIQUE

Nous faisons énormément de choses avec notre corps : bouger, transporter des objets, faire de l'exercice et bien plus encore !

POUVOIR DE LA CONNAISSANCE

Plus vous avez de connaissances, plus vous avez de pouvoir. Le savoir, c'est le pouvoir. Mais le savoir doit être appliqué correctement. Utilisez-le à bon escient et vous pouvez découvrir les secrets de l'espace, faites-en un mauvais usage et vous fabriquerez des bombes.

POUVOIR DE L'AKHLAQ

Nous ne pouvons pas convaincre quelqu'un par la force physique ou simplement par la connaissance, mais nous pouvons le changer grâce à un bon akhlaq.

POUVOIR DE LA CROYANCE et DE LA RELIGION

Lorsque vous êtes dévoué à Allah, vous avez énormément de pouvoir parce que vous êtes connecté à la puissance divine.

NOtRe PUISSANte ÂMe

Votre âme est le point de contact avec Allah.

« Et souviens-toi de ton Rabb (nourricier) dans ton cœur. »

Sourate al A'raf (7), verset 205

Le Qour'an parle des 3 manifestations de l'âme.

La première est Nafs al Ammarah

(Celle qui nous ordonne de faire ce qu'elle veut)

En effet, le nafs qui commande massivement à une personne de commettre un péché

Sourate Youssouf (12), verset 53

La deuxième est Nafs al Lawwamâh

(Celle qui nous met en garde contre les mauvaises actions)

« Et non, je jure par l'âme qui ne cesse de se blâmer ! »

Sourate al Qiyamah (75), verset 2

La troisième est Nafs al Moutmainnah

(Consiste à contrôler son nafs al Ammarah au point que son contentement soit dans la satisfaction et l'agrément d'Allah)

Il sera dit aux vertueux : « Ô âme apaisée, retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée par Lui ».

Sourate al Fajr (89), versets 27-28

SUPERPUISSANCE

L'American Psychological Association (APA) définit la volonté comme « la capacité de résister aux tentations à court terme afin d'atteindre des objectifs à long terme ».

La volonté nous aide à atteindre l'état de Nafs al-Mouṭmainnah.

La volonté est notre superpuissance. En termes simples, c'est notre maîtrise de soi qui nous aide à faire de bons choix et à résister aux mauvais choix qui semblent tentants. Le secret d'une vie réussie dans ce monde et dans l'au-delà est de suivre les directives de Dieu. Autrement dit, cela signifie accomplir vos devoirs religieux (wājibāt) et éviter ce qui est interdit (ḥarām).

Quels sont quelques exemples de tentations à court terme auxquelles vous pouvez résister pour atteindre des objectifs à long terme ?

- Aller courir au lieu de regarder la télévision
-
-
-

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR TRAVAILLER NOTRE VOLONTÉ

Essayez de faire une activité importante en utilisant votre main non dominante.

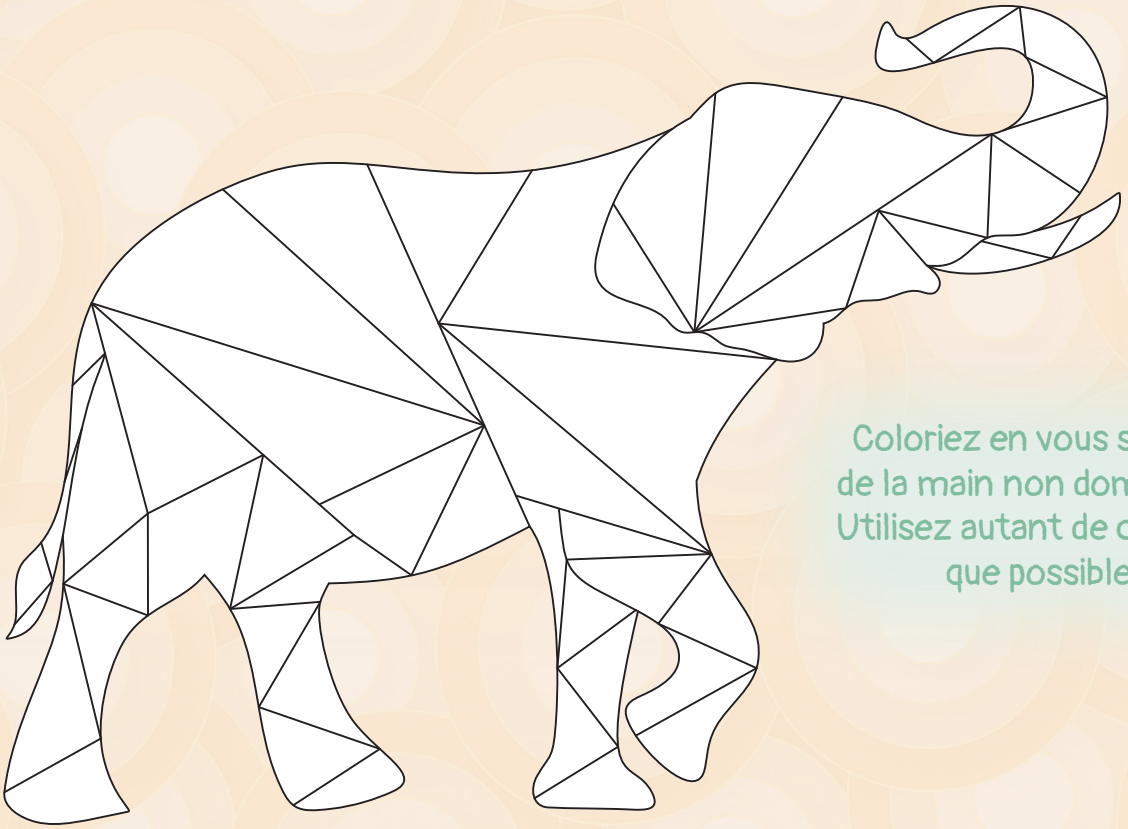
Tenez un journal alimentaire - notez tout ce que vous mangez afin de prendre conscience de vos habitudes alimentaires.

Travaillez votre posture - dès que vous vous affalez, redressez votre dos. Commencez à le faire pendant une semaine.

Prenez de bonnes habitudes : Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Faites votre propre lit. Faites les tâches ménagères comme mettre la table, laver la vaisselle.

Contrôlez vos dépenses – Posez-vous trois questions avant de dépenser.
1. Est-ce que j'en ai besoin ?
2. Est-ce que je peux me le permettre ?
3. Combien de fois vais-je l'utiliser ?

Une étape à la fois - N'abandonnez pas parce que la tâche vous semble trop lourde. Continuez à prendre « une bouchée à la fois ».



Coloriez en vous servant de la main non dominante. Utilisez autant de couleurs que possible.

PERSÉVÉRER DANS SES OBJECTIFS

Et soyez patients et persévérants car Allah (swt) est avec les endurants.

Soūrah al-Anfāl (8), verset 46

La patience consiste à persévérer sans se mettre en colère, ni se contrarier face aux difficultés. La patience ne signifie EN AUCUN CAS ABANDONNER ! Il ne s'agit pas de laisser tomber mais d'agir activement vers un objectif.

Notre BUT ULTIME dans la vie est d'obtenir la satisfaction d'Allah (swt) en tout temps. Cet objectif comprend en réalité plusieurs petits objectifs que nous pouvons nous fixer tels que s'investir dans ses études, voyager à travers le monde, apprendre une nouvelle langue, découvrir un nouveau sport, comprendre le Qour'ān, manger sainement etc.

Listez les objectifs que vous souhaitez atteindre afin de parvenir au BUT ULTIME

1

2

3

4

5

6

OBJECTIFS I.S.M.A.R.t

SOYEZ I.SMARt

INtENtION

Votre intention (niyyah) et la raison de votre objectif est ce qui compte le plus. Est-ce que c'est « Qourbatan illallāh », pour se rapprocher d'Allah (swt) ? Est-ce bénéfique pour vous, votre environnement, votre futur ? L'intention vous permettra de vous focaliser pleinement sur l'objectif. L'intention rend également moustaḥab ce qui est moubāḥ.

SPÉCIFIQUE

Quand vous vous fixez des objectifs, assurez-vous de spécifier comment, où et pourquoi vous souhaitez atteindre ce but. Par exemple, dire simplement « Je veux apprendre l'arabe » n'est pas suffisant. Vous devriez dire « Je vais apprendre l'arabe en y dédiant une heure chaque jour » etc.

MESURABLE

Se fixer des objectifs quantifiables permet de savoir ce que vous verrez, obtiendrez et ressentirez une fois votre but atteint. Vous devez vous assurer que vous vous rapprochez de votre objectif. Par exemple, je connais maintenant 10 nouveaux mots en arabe.

APPROPRIÉ

Est-ce que l'objectif est important à vos yeux en ce moment ? En avez-vous besoin ? Par exemple, si vous êtes en pleine période d'examen mais que votre but est de réaliser une vidéo YouTube, vous allez sûrement devoir le remettre à plus tard.

RÉALISABLE

Est-ce que l'objectif est logique et possible pour vous ? Il ne devrait ni être trop simple, ni trop difficile. Avez-vous les ressources, l'autorisation et les moyens d'atteindre l'objectif ?

tEMPORELLEMENt DÉFINI

Il est primordial de se fixer des dates limite pour ne pas oublier l'objectif et éviter de le remettre à plus tard. Le temps est si important qu'Allah (swt) jure par lui dans la Soūrah al-ʿAṣr. Selon l'objectif, vous pouvez vous fixer un délai de 2 semaines, 3 mois ou même un an.

Mes OBJeCtIFS I.SMARt

Planifier vos objectifs

INtENtION

Mon intention :

SPÉCIFIQUE

Mon objectif :

MESURABLE

Je vais suivre mon avancée vers mon objectif en :

APPROPRIÉ

Je vais inclure les étapes suivantes dans ma routine quotidienne :

RÉALISABLE

Atteindre cet objectif est important pour moi car :

tEMPORELLEMENt DÉFINI

J'atteindrai mon objectif au bout de :

Le succès

Mon succès ne dépend que d'Allah (swt) et
ce n'est qu'à Lui que je m'en remets.

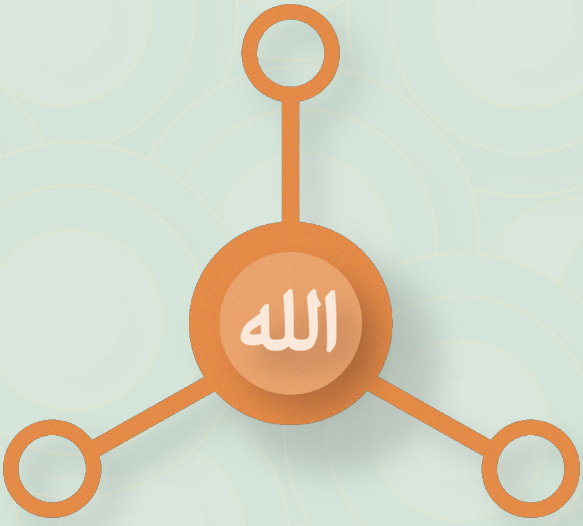
Sourate Houd (11), verset 88

Allah (swt) est notre Créateur et Lui Seul peut nous accorder le succès.
Mais quelle est la formule pour atteindre ce succès ?

- Travailler dur
- Être conscient de l'existence de Dieu
- Faire confiance à Allah (swt)
- Être satisfait

Car le succès n'est souvent pas ce que l'on s'imagine.
Après tout, Allah est le plus Savant et le plus Sage.
Tout en travaillant dur, nous devons rester connecté à Allah (swt) qui est notre Guide Ultime.

Se rappeler Allah (swt) en tout temps



Rester connecté à l'Imam de notre temps (ajtfs)

Prendre soin des personnes dans le besoin

Les pages suivantes vous donneront un aperçu de la façon dont nous pouvons nous connecter à Allah (swt). Poursuivez votre lecture pour en savoir plus !

SOS !

Ô Mouhammad, quand Mes serviteurs te questionnent à propos de Moi, dis-leur que Je suis en effet très proche ; J'entends et Je réponds à l'appel de celui qui Me sollicite.

Sourate Baqarah, verset 186

Dans ce verset, Allah (swt) se réfère à Lui-même 7 fois. Notre connexion avec Lui est innée. Il nous suffit de nous tourner vers Lui où que nous soyons.

CALMEZ VOTRE ESPRIT ET VOTRE ÂME SE RÉVÈLERA À VOUS

Si vous avez de gros problèmes, ou si vous avez juste besoin de parler ou de partager de bonnes ou de mauvaises nouvelles, qui sont les personnes que vous appellerez et qui vous répondront sans aucun doute ?

Écrivez 4 noms ci-dessous

Réfléchissez aux moyens par lesquels Allah (swt) aimerait que vous Le sollicitiez, que vous vous connectiez à Lui et que vous vous tourniez vers Lui.

Écrivez 4 idées ci-dessous

CALMER L'ESPRIT

Ô vous qui croyez ! Prenez soin de votre âme...

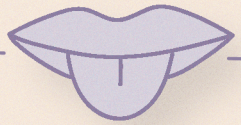
Sourate al-Mā ' idah (5), verset 105

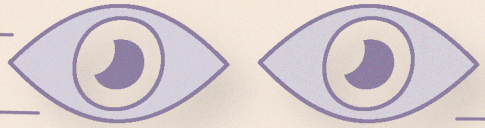
Pour pouvoir nous connecter à Allah (swt), nous devons d'abord nous déconnecter de ce qui nous préoccupe toute la journée. Plus de 70 000 pensées traversent notre esprit chaque jour. Il est donc important de calmer notre esprit pour éveiller notre âme et nous connecter à Allah (swt).

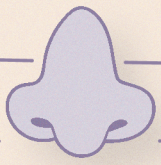
1. Respirez profondément : Concentrez-vous sur votre respiration et réduisez-la à 6 inspirations par minute. À chaque inspiration, récitez « Yā Hayy » qui signifie « Le Tout Vivant ».
2. Récitez le Qour ' ān avec rythme ou écoutez un récitateur que vous appréciez.
3. Regardez les nuages et distinguez leurs formes. Réfléchissez à la façon extraordinaire dont Allah (swt) les a agencés. Dites « Yā Moussawwir » qui signifie « Le Façonneur ».
4. Perfectionnez votre ṣalāh. Saviez-vous que le yoga qui est si populaire de nos jours et qui permet de s'apaiser est inspiré de la ṣalāh ?
5. Aidez quelqu'un. Faire le bien autour de nous réduit le stress et diminue le sentiment de solitude.
6. Pensez à votre endroit préféré et concentrez-vous sur les détails en sollicitant tous vos sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût). Récitez « Yā Bassir » (Celui qui voit tout) et « Yā Sami » (Celui qui entend tout).
7. Faites une activité créative : Vous pouvez utiliser des feuilles, des perles, de la peinture, dessiner, colorier etc. Le but est d'apprécier le proccessus sans se soucier du résultat. Récitez « Yā Rabbi » (Ô mon Seigneur).

RÉFLEXIONS EN PLEINE CONSCIENCE

Servez-vous de vos 5 sens pour explorer ce qui vous entoure. Écrivez vos réflexions.







PROBLÈME + SOLUTION

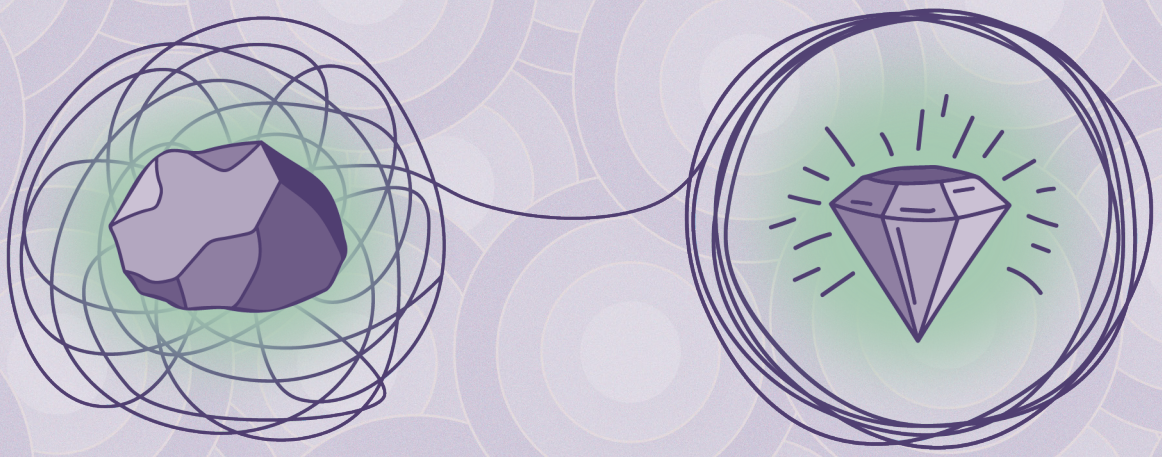
> À côté de la difficulté est certes une facilité. À côté de la difficulté est certes une facilité. Ainsi, quand tu te libères (de ta tâche immédiate), poursuis tes efforts.
>
> Sourate ash-Sharḥ (94), versets 5-7

Allah (swt) s'adresse au Prophète Mouhammad (s) en soulignant que parallèlement à ses difficultés, il aura du confort et de la facilité. Ces mots apportèrent du réconfort au Noble Prophète (s).

La vie de l'être humain est difficile mais avec l'aide d'Allah (swt), il trouvera confort et facilité. Auparavant, les humains faisaient face à de petits défis comme creuser avec les mains, chasser etc... Ils fabriquèrent des machines simples pour résoudre ces problèmes. Plus le temps passa, plus les défis augmentèrent et les solutions devinrent plus sophistiquées.

Les défis peuvent être physiques, émotionnels et spirituels mais nous ne devons pas nous laisser décourager. Allah (swt) a clairement exprimé que la solution (facilité) vient à la suite de la difficulté. Il nous suffit d'être attentif et conscient des solutions en nous et autour de nous. Nous devons faire face à des défis pour pouvoir nous élever spirituellement.

Rappelez-vous que la formation des diamants nécessite une exposition à des températures extrêmes et une forte pression !!!



Nous nous identifions avant tout comme musulmans. Notre vision de la vie dépend de notre état d'esprit. Si nous manquons de confiance en nous, il est important de nous rappeler ces trois notions :

Estime de soi
Notre valeur provient du fait que nous sommes les représentants d'Allah sur terre. Nous sommes la meilleure de toutes les créatures du Tout-Puissant.

Confiance en soi
Nous sommes sur la voie de la vérité et de la justice. Aussi, nous devrions avoir confiance en notre but dans la vie à mesure que nous avançons dans cette voie.

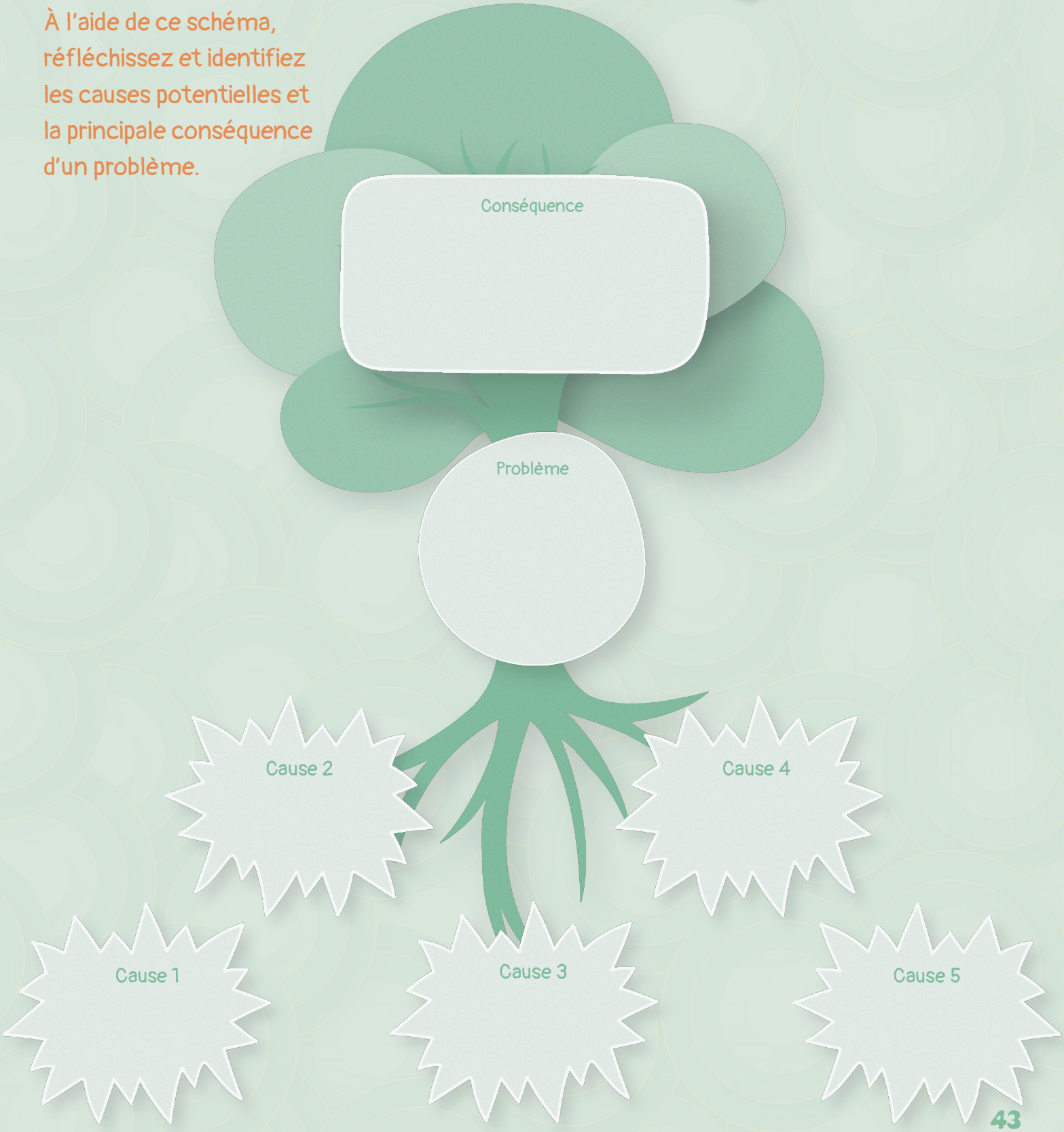
Épanouissement personnel
Notre âme est illimitée, et seul le fait d'être proche d'Allah qui est Illimité nous comblera.

Quels sont vos objectifs et aspirations ?

Que feriez-vous dans 15 ans si vous le pouviez ?

CAUSES, PROBLÈMES et CONSÉQUENCES

Parfois, les causes d'un problème ne sont pas faciles à déceler et souvent « ils se cachent sous la surface ». À l'aide de ce schéma, réfléchissez et identifiez les causes potentielles et la principale conséquence d'un problème.



LA GRATITUDE

Soyez reconnaissant et J'augmenterai [Mes bienfaits] pour vous.

Soūrah Ibrāhīm (14), verset 7

Lequel de ces bienfaits nierez-vous ?

Soūrah ar-Raḥmān (55)

La gratitude correspond au simple fait d'être reconnaissant. En pratiquant la gratitude, nous sommes conscients des bénédictions dans notre vie.

Ce processus nous permet de nous rendre compte que ces bénédictions ne viennent pas uniquement de nous. Par conséquent, la gratitude nous aide à nous connecter à quelque chose de plus grand que notre propre personne – Allah.

Ce n'est que récemment que la psychologie a admis ce que le Qour'an a révélé des siècles plus tôt : être reconnaissant pour les bonnes choses de notre vie améliore notre état d'esprit.

LES 12 BÉNÉDICTIONS

Dès le début de la Sourate Ar Rahman, Allah (swt) mentionne 12 bienfaits sans lesquels l'être humain n'existerait pas. Ouvrez le Saint Qour'ān et trouvez-les !

RÉFLEXION DE GRATITUDE

Écrivez et dessinez ce pour quoi vous êtes reconnaissant aujourd'hui

Décrivez ce que vous aimez en vous

Décrivez ce qui vous passionne

Dans le bocal, listez 5 choses dont vous êtes reconnaissant et expliquez pourquoi

1

2

3

4

5

Remerciez Allah de vous donner l'opportunité d'être reconnaissant

DÉVELOPPEMENT

MINDSET (état d'esprit) = TAQWA (conscience de Dieu)

M
Je fais toujours de mon mieux

I
Je réussis grâce à l'introspection

N
Je ne baisse pas les bras

D
Je suis déterminé

S
Mes efforts me permettent de me rapprocher du succès

e
J'apprends de mes erreurs

t
Je peux m'améliorer en travaillant dur

160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60

Se CONNAÎTRE

La connaissance de soi est le début du processus d'amélioration.

Et il y a des signes sur la terre pour ceux qui croient avec certitude ; ainsi qu'en vous-mêmes. N'observez-vous donc pas ?

Sourate adh-Dhāriyāt (51), versets 20-21

Ces versets attirent notre attention sur la nécessité de rechercher des signes en nous-mêmes. Bien que nous soyons des représentants d'Allah (swt) sur Terre, nous ne sommes souvent pas conscients de notre moi intérieur. La connaissance divine dépend de la connaissance de soi. Avant tout, nous devons comprendre que nous sommes une preuve de l'existence de Dieu Tout-Puissant. La connaissance et la conscience de soi nous amènent également à découvrir notre Créateur et notre but dans ce monde.

Celui qui se connaît et connaît sa réalité, parvient à connaître son Seigneur.

Prophète Mouḥammad (saw)

La vie est un cheminement vers une meilleure version de nous-mêmes. Nous devons identifier nos qualités et les renforcer, et identifier nos défauts afin de travailler dessus. Pour ce faire, nous devons procéder à une introspection et demander aux autres de nous faire part de leurs critiques constructives. Ce travail sur nous-même nous aidera à connaître nos points forts et les domaines qui nécessitent une amélioration.

Avoir de l'empathie envers les autres -
Comprendre les autres et résoudre les conflits

Identifier ce qui déclenche une réaction chez nous -
Aide à planifier et à prendre une décision responsable

Reconnaître nos émotions -
Aide à réguler nos émotions et nos réactions

CONNAISSANCE DE SOI

RÉFLEXION PERSONNELLE

Évaluez-vous de 1 à 3 sur les éléments suivants :

1 Excellent 2 Moyen 3 Je peux m'améliorer

Je suis gentil et attentionné envers les autres

Je suis organisé et ponctuel en classe

J'ai un état d'esprit qui me pousse à vouloir m'améliorer

Je fais toujours de mon mieux dans toutes les tâches

Je suis concentré sur la tâche à tout moment

J'écoute poliment et attentivement

Je suis un élève et ami respectueux

QUIZ SUR LES STYLES D'APPRENTISSAGE

Connaître votre style d'apprentissage vous aide à réussir à l'école

1	J'aime écrire mes propres histoires	Oui	Non
2	J'aime prendre des photos	Oui	Non
3	J'aime planter des graines et faire pousser des plantes	Oui	Non
4	J'aime compter	Oui	Non
5	J'aime vérifier la météo	Oui	Non
6	J'aime échanger mes idées avec les autres	Oui	Non
7	J'aime lire pendant mon temps libre	Oui	Non
8	J'aime faire de l'activité physique	Oui	Non
9	J'aime consulter les plans/cartes	Oui	Non
10	J'aime m'inspirer de modèles	Oui	Non
11	J'aime le travail en équipe	Oui	Non
12	J'aime résoudre des énigmes	Oui	Non
13	J'aime réciter des nasheeds	Oui	Non
14	J'aime faire des choses avec mes mains	Oui	Non
15	J'aime parler aux autres	Oui	Non
16	J'aime la poésie et les rimes	Oui	Non
17	J'aime rester seul parfois	Oui	Non
18	J'aime toucher différents matériaux	Oui	Non
19	J'aime beaucoup bouger	Oui	Non
20	J'aime jouer seul	Oui	Non
21	J'aime jouer à des jeux de mots	Oui	Non
22	J'aime m'occuper des animaux	Oui	Non
23	J'aime dessiner	Oui	Non
24	Je suis sage	Oui	Non

Comptez le nombre de « oui » par catégorie. Plus vous avez de « oui » dans une catégorie et plus vous êtes à l'aise dans ce domaine !

Mot	Image	Nature	Mathématiques	Social	Créatif	Kinesthésique	Solitaire
1, 7, 21	2, 9, 23	3, 5, 22	4, 10, 12	6, 11, 15	8, 13, 16	14, 18, 19	17, 20, 24

Le processus du changement

En vérité, Allah (swt) ne change pas la condition d'un peuple tant que [les individus qui le composent] ne changent pas eux-mêmes leur condition.

Sourate ar-Rad (13), verset 11

Ce principe mentionné dans le Qour'an implique que pour mettre fin à tous les malheurs et misères, il faut procéder à un changement en nous-mêmes dans la pensée, la culture, la foi et l'éthique.

Pour qu'un changement important se produise en nous ou autour de nous, nous devons être persévérants et continuer à travailler vers notre but - Nous ne pouvons pas compter sur la chance.

Le saviez-vous ?

Les gens ont changé l'histoire en prenant la parole et en protestant contre ce qui n'allait pas !

Pourquoi est-ce que le changement est difficile ?

Les humains aiment être à l'aise. Nous aimons rester dans notre zone de confort. Mais nous aimons aussi explorer et sommes curieux de savoir ce qui nous est inconnu. Il y a donc une lutte acharnée en nous.
Le changement est un processus qui se fait par étapes - cela prend du temps, surtout lorsqu'il s'agit de changer le comportement humain. C'est parfois difficile d'être patient et de persévérer mais les choses iront beaucoup mieux une fois le changement opéré.

Étapes du changement

1. Déni :
Aucune intention de changer

2. Identification :
Conscient que le problème existe

3. Acceptation :
Prend l'initiative de changer

6. Incitation :
Encourage les autres

4. Action :
Commence à modifier son comportement

5. Maintien :
Continue le changement de comportement et travaille à le maintenir

Déblocage	Changement	Intégration
Identifier le besoin de changement	Changer réellement de comportement et d'attitude	Faites-en une habitude : le changement fait partie intégrante de la vie

CHOISIR DE CHANGER

Identifier

Une chose à améliorer
1. En vous-même :

2. Autour de vous :

Que faites-vous pour vous améliorer ?

Action pour les autres

Préparer

Quelles mesures allez-vous prendre pour chacun ?
1. Étapes pour vous améliorer :

2. Étapes pour apporter un changement autour de vous :

Maintenir

Comment allez-vous continuer vos actions ?
Donnez des exemples

Si vous deviez choisir de participer à une manifestation, quelle cause défendriez-vous ?

MON JOURNAL QUOTIDIEN

L M M J V S D

Commencez un journal comme celui-ci. Faites des photocopies de cette page. Vous pouvez personnaliser votre journal à votre guise.

Le grand objectif du jour :

Liste de choses à faire pour soi :

Bonnes actions que je peux faire pour plaire à Allah :

Réflexion de fin de journée :
Ai-je été gentil ?

Humeur du jour :

Niveau de productivité :

Notes

Notes

À travers cet ouvrage,
nous avons, en toute modestie,
essayé de créer un journal interactif
mettant en lien 10 versets du Noble
Qour'an avec des concepts pratiques
de développement personnel que vous
pouvez utiliser pour améliorer
votre vie quotidienne.

Vous apprendrez à vous connecter
avec votre Seigneur et à planifier vos
objectifs, à être reconnaissant, à
apporter des changements dans votre
vie et bien plus encore en suivant
les étapes simples définies dans
ce livre, inshâAllâh.

VISIT OUR WEBSITE!

AL-KISA FOUNDATION
UNDER THE CLOAK OF GUIDANCE AND MERCY